

Topic

からだを動かしてみませんか？

出産が終わり、慌ただしい毎日。そしてお子さんも成長し、生活にも少し余裕が出てきた頃。「そろそろ運動しなくちゃ」と思いながらも、つい後回しになっていませんか。体重が戻っていても、からだを意識して動かす機会が少ないまま数年が過ぎている方は少なくありません。

今回は、そんな産後2~3年を迎えた方へのメッセージです。



■ 動かない期間は意外と長い

妊娠中から産後にかけて、運動量は自然と減っていきます。出産後も抱っこや家事で忙しく、「自分のための運動」は後回しになりがちです。その状態が2~3年続くと、体力や筋力は少しずつ低下していきます。日常生活はこなせていても、疲れやすさやだるさを感じやすくなることもあります。

まずは「運動不足かもしれない」と気づくことが第一歩です。今の小さな積み重ねが、これから先の体力や健康を支え、忙しい毎日をより軽やかに過ごす土台になっていきます。

■ まずは、できることから

「運動」と聞くと、ジムやランニングを思い浮かべるかもしれませんが、けれど大切なのは、がんばる運動よりも続けられる動きです。散歩をする、階段を使う、軽くからだを動かす時間をつくる。1日10分でも十分です。からだは、動かした分だけ応えてくれます。完璧を目指さず、自分のための時間を少し取り戻してみましょう。

最初は小さな変化でも、続けるうちに姿勢や呼吸が整い、疲れにくさを感じられるようになります。からだが軽くなる感覚が、日々の動きを少し楽しめてくれると思います。



■ 今の積み重ねは未来をつくる

筋力や体力は急に落ちるのではなく、少しずつ変化していきます。だからこそ、今の小さな習慣が数年後のからだを支えます。子育てが落ち着いてきた今は、自分のからだに目を向けやすい時期です。

「時間ができたら」ではなく、「今から少しずつ」。今日の一歩が、これからの元気につながります。数年後も軽やかに動けるからだのために、今の積み重ねが未来への準備になります。無理のない習慣が長く続く力になります。

産後2~3年は、からだを立て直す大切な時期です。特別なことではなく、からだを動かす習慣を始めてみましょう。徐々に少し息が弾むくらいの運動を、日常の自分時間として取り入れたいですね。

※最後までお読みいただきありがとうございます。内容については、誤解が生じないよう学術的背景等をもとに細心の注意を払っていますが、すべての方に対して、情報の正確性、完全性、有用性について保証するものではありません。可能な限り有益な情報を配信できるよう努めておりますこと、ご理解くださいますようお願いいたします。

～ けんさん から一言 ～

寒い毎日が続いています。このような陽気は、からだを動かすことなんてなかなかできません。少しゆっくりしたいなという気持ちは本当によくわかります。運動する時間があるのなら、休む時間にしたくなってしまいますよね。

産後の体力低下を実感していても、日常生活を脅かすような状態にはなりません。それは若さゆえのこと。筋力や体力の回復は可能な限り若いうちに取り戻しておくことが、女性のライフステージである、次の段階への準備となります。少しずつ踏み出してみましょう。

★この記事を書いた人★

国保依田窪病院 理学療法士
山崎 健一（けんさん）

ウィメンズヘルス・メンズヘルスの専門分野を学んでいます

